

IMPLEMENTASI KONSELING MODEL *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT)* PADA KASUS PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK DUA REMAJA PUTERI PANTI ASUHAN DORKAS JAKARTA PUSAT

TRIANDINI

Guru BK Santa Ursula BSD
(Email: triandini.nainggolan@gmail.com)

Abstrak

Perilaku prokrastinasi adalah kecenderungan menunda untuk memulai mengerjakan tugas dengan melakukan kegiatan lain yang tidak berguna, sehingga tugas tidak selesai tepat pada waktunya dan berdampak negatif bagi pelakunya. Model konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* bertujuan untuk mengubah pemikiran irasional menjadi rasional sehingga perilaku dapat berubah menjadi lebih baik. Subjek penelitian sebanyak dua siswi Panti Asuhan Dorkas yaitu subjek MA dan SK. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan pada subjek MA terjadi perubahan pola pikir, perasaan, dan perilaku sehingga MA lebih giat untuk mengerjakan tugas. Pada subjek SK terjadi perubahan pola pikir dan perubahan perasaan negatif menjadi lebih positif tetapi pada SK masih perlu tindak lanjut agar perubahan perilaku prokrastinasi dapat menetap.

Kata kunci: Dampak Model Konseling REBT, Perilaku Prokrastina

Abstract

The procrastination behavior is a tendency to procrastinate to start doing task by doing other useless activities, so the task can not be accomplished on time and it have negative impact to the doer. The *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* model aim to change irrational mindset so it becomes rational. The subjects in this study are two students of Dorkas Orphanage, which are MA and SK. The data collection method was conducted using interviews. The result of this study indicates that there are changes in mindset, feelings and behavior in MA so she has stronger motivation the do the task. There are changes in mindset and in negative feelings that become more positive in SK, but it still needs some follow ups so the change in procrastination behavior can last long.

Keywords: Implementation, REBT, procrastination behavior

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu wadah bagi manusia agar dapat mengasah kemampuan kognitif dan sosial yang dimilikinya. Pendidikan juga merupakan tempat untuk mengembangkan diri melalui pencapaian nilai akademik yang baik, sosialisasi dan pengembangan cita-cita. Menurut Slameto (dalam Fransiska, 2012) alat dari pendidikan itu sendiri adalah belajar. Secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar pada dasarnya merupakan proses pemahaman individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Peristiwa belajar yang terjadi karena dirancang oleh orang lain di luar diri individu. Sebagai pelajar hal itu biasa disebut proses pembelajaran. Beberapa proses penggabungan pengalaman belajar ini juga masih dirasa sulit oleh remaja yang sedang berkembang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan dan teman sebaya.

Menurut Yusuf & Sugandi (2014) periode remaja adalah masa transisi antar masa anak dengan masa dewasa, terentang dari usia sekitar 12/13 tahun sampai usia 19/20 tahun yang ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif dan sosioemosional.

Meskipun remaja dipandang sudah dapat memecahkan masalah abstrak dan membayangkan masyarakat yang ideal, namun beberapa hal pemikiran remaja masih kurang matang. Pemikiran yang kurang matang membuat individu sulit melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas (Sandra & Djalali, 2013). Gagal dalam menyelesaikan tugas dalam kata lain disebut prokrastinasi. Prokrastinasi adalah perilaku seseorang yang menghindari tugas-tugas akademik dengan melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan (Sandra & Djalali, 2013). Prokrastinasi akademik adalah salah satu bentuk prokrastinasi yang didefinisikan sebagai kecenderungan irasional untuk menunda, memulai atau menyelesaikan tugas akademis (Senecal, Julien & Guay, dalam Kurniati, 2015). Peristiwa prokrastinasi bisa terjadi dimana saja. Salah satunya dapat juga terjadi di Panti Asuhan. Penundaan tugas akademik yang dilakukan anak panti dikarenakan anak panti sering kali monomer-dukan tugas sekolahnya dan lebih mengutamakan kewajibannya sebagai anak panti. Adapun tugas-tugas yang dilakukan oleh anak-anak di panti seperti membersihkan ruang kelas, menyiapkan makanan, menjaga anak-anak balita, mencuci piring dan

sebagainya. Beberapa anak justru lebih sibuk dalam pembuatan kue atau makanan ringan sebagai bahan untuk dijual. Saat ditanyakan mengenai tugas. Banyak remaja panti yang menjawab lebih senang berjualan dibanding harus mengerjakan tugas sekolahnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah, sebagai berikut: (1) Apa yang menyebabkan fenomena prokrastinasi terjadi pada remaja?; (2) Apakah *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dapat membantu remaja untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik?; (3) Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi yang ditunjukkan remaja?; (4) Bagaimana dampak model konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) pada kasus perilaku prokrastinasi akademik dua remaja Panti Asuhan Dorkas ?; (5) Apakah faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada remaja?.

Peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu: Bagaimana dampak konseling model terapi *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) pada kasus perilaku prokrastinasi akademik dua remaja Panti Asuhan Dorkas ?.

Menurut Knaus (dalam Sintamanik, 2015) Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti

keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Istilah bagi individu yang melakukan perilaku menunda pekerjaan atau tugas adalah *procrastinator*. Prokrastinasi sering dialami oleh hampir setiap orang, termasuk para siswa yang sering menunda dalam menyelesaikan berbagai tugas dalam proses belajar yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik . Rothblum, Solomon, & Murakami (dalam Kurniati, 2015) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan (b) hampir selalu mengalami kecemasan yang bermasalah terkait dengan penundaan ini. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan atau kurang penting, tidak bertujuan, serta tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada individu tersebut.

Beck (1995) yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik biasanya dilatarbelakangi oleh keyakinan-keyakinan irasional yang berasal dari perasaan tidak mampu atau perasaan tidak disayang. Adanya

keyakinan irasional pada prokrastinator dimanifestasikan dalam bentuk asumsi-asumsi, sikap dan aturan-aturan yang irasional pula. Pendapat lain pun di jelaskan oleh Bernard (dalam Kurniati, 2015) mengungkapkan sepuluh faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi, yaitu sebagai berikut: kecemasan (*anxiety*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), mencari kesenangan, tidak teraturnya waktu (*time disorganization*), tidak teraturnya lingkungan (*environment disorganization*), cara mengerjakan tugas yang tidak tepat (*poor task approach*), kurangnya kemampuan bersikap tegas (*lack of assertiveness*), permusuhan terhadap orang, stres dan kelelahan (*stress and fatigue*).

Ferrari (dalam Sintamanik, 2015) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat terungkap dalam beberapa hal sebagai berikut.

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, namun dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan untuk menyelesaikan sampai tuntas jika ia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

c. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Ada pula aspek yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi, aspek-aspek penyebab terjadinya prokrastinasi akademik menurut Ferrari dan Stell (dalam Ghufuron, 2003) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek-aspek tertentu yang dapat diukur dari remaja, ciri-ciri tersebut berupa:

a. *Perceived time*

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi remaja menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika remaja sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan

waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action.*

Celah antara keinginan dan tindakan Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah remaja tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba remaja tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah remaja rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah

hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Menurut Ferrari dan Morales (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2012) prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Baumeister (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2012) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi individu sehingga menimbulkan stres. dengan Baumeister,

Tice & Baumister (dalam Kurniati, 2015) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memberikan kepuasan jangka pendek tetapi berdampak buruk pada kesehatan dalam jangka panjang. Meskipun prokrastinator melaporkan tingkat stress dan frekuensi sakit yang lebih rendah di awal, tetapi padaakhir para prokrastinator melaporkan tingkat stress dan frekuensi sakit yang lebih tinggi dari pada yang tidak melakukan prokrastinasi. Secara keseluruhan, prokrastinator lebih sering sakit dan memperoleh nilai tugas yang lebih rendah.

Menurut Burka & Yuen (dalam Sintamanik, 2015) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stres dan stres dapat meningkatkan prokrastinasi. Siklus ini sulit dipisahkan, dan dapat menyebabkan kerugian dan kemampuan seseorang. Seseorang akan sulit mencapai tujuan jika siklus tersebut tidak dihentikan dan akan mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan, sebaliknya jika dapat mengelola stress dengan baik maka seseorang akan dapat mencapai tujuan.

Dampak lain yang dihasilkan oleh perilaku prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum (dalam Sintamanik, 2015) adalah tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*, menimbulkan kecemasan sepanjang

waktu pengerjaan tugas sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit, dan sulit berkonsentrasi karena ada peradaan cemas sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Menurut Millgram (dalam Sintamanik, 2015) prokrastinasi dapat menimbulkan akibat atau dampak seperti keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) percaya bahwa manusia mempunyai kepedulian diri dan kepedulian sosial. Bagaimanapun juga, REBT menganggap manusia “rasional dan irasional, masuk akal sekaligus gila” dualitas tersebut tertanam secara biologis. Pikiran irasional melibatkan pembentukan pikiran yang mengganggu dan menjengkelkan. (Ellis, 2008 dalam Glading, 2012)

Menurut Ellis (dalam Kurniati, 2015) bahwa *irrational beliefs* itu kaku, dogmatis, tidak sehat, maladaptif, dan sebagian besar menghalangi upayaorang yang bersangkutan

untuk mencapai tujuan, dan terdiri dari tuntutan (*demands*), keharusan (*musts*) dan aturan atau norma (*shoulds*). Pendapat lain dikemukakan oleh Corey (2007) neurosis yang didefinisikan sebagai berpikir dan bertindak laku irasional, adalah suatu keadaan alami yang pada taraf tertentu menimpa setiap manusia.

Tujuan lain REBT adalah membantu orang mengubah kebiasaan berfikir atau bertindak laku yang menghancurkan diri sendiri. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mengajarkan model A-B-C-D-E dari REBT kepada konseli:

A = berarti mengaktifkan pengalaman;

B = mewakili pendapat orang mengenai pengalaman tersebut;

C = reaksi emosional terhadap B;

D = adalah menjauhkan pemikiran irasional, biasanya dengan bantuan konselor REBT, dan menggantinya dengan;

E = pemikiran yang efektif dan filosofi pribadi baru yang membantu konseli mencapai kepuasan hidup yang lebih besar (Ellis, 2008 dalam Gladding, 2012).

Melalui proses ini, REBT membantu orang belajar bagaimana mengenali suatu *anatomy emosional*- yaitu, mempelajari bagaimana perasaan terkait dengan pikiran. Pikiran mengenai suatu pengalaman dapat

dikarakteristikan dalam empat cara: positif, negative, netral, kombinasi.

Menurut Ellis (dalam Nelson-Jones, R. 2011) menggunakan strategi ABC kemudian ditambahkan dengan D dan E untuk memasukan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. selain itu, huruf G dapat diletakan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang: G yang berarti *Goals* (tujuan), fundamental dan primer.

A yang berarti *Antecedent* (kesulitan/kemalangan) atau kejadian yang mengaktifkan dalam diri seseorang.

B yang berarti *Belief* (keyakinan) rasional, irasional

C yang berarti *Consequences* (konsekuensi), emosional atau perilaku

D yang berarti *Dispute* (melawan) keyakinan irasional.

E yang berarti *Effective New* filosofi hidup yang baru dan efektif.

Teknik konseling pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu (Komalasari, 2011): Teknik Kognitif; Teknik Imageri; dan Teknik behavioral atau tingkah laku. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik kognitif, Teknik Imageri dan juga teknik behavioral. Dalam teknik kognitif peneliti menggunakan

jenis dispute kognitif. Kemudian dalam teknik imageri, peneliti menggunakan jenis dispute imajinasi. Tidak hanya teknik itu, peneliti juga menggunakan teknik behavioral dengan jenis menyerang rasa malu dan juga pekerjaan rumah.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah dua orang remaja putri Panti Asuhan Dorkas Jakarta Pusat, yaitu subjek MA dan SK. Peneliti mendapatkan subjek atas rekomendasi dari salah satu karyawan dan pengasuh anak di Panti Asuhan Dorkas.

Pengumpulan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan konseling individual pada konseli MA selama delapan kali sesi dan konseli SK tujuh kali sesi, yang dilaksanakan pada tanggal 01 April 2017, 08 April 2017, 22 April 2017, 24 April 2017, 01 Mei 2017, 15 Mei 2017, 31 Mei 2017, 2 Juni 2017 dengan durasi tiap-tiap pertemuan 45-60 menit.

Variabel dependen pada penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik. Variabel independen pada penelitian ini adalah model konseling individual *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT).

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian eksperimental dan menggunakan jenis penelitian *pre-*

experimental designs (desain praeksperimen). Menurut Sukmadinata (2011) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang didalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat. Penelitian pra eksperimen adalah salah satu macam dari penelitian eksperimen yang tidak mewajibkan penyamaan karakteristik (*random*) dan tidak terdapat pengontrolan variabel (Sukmadinata, 2011). Dikatakan desain pra-eksperimen, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih ada variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya atau belum terdapat variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2008). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *one-shoot case study* (Studi kasus Satu Tembakan). Pra-eksperimen *One-shoot case study* (Studi kasus Satu Tembakan) adalah desain penelitian ini terdapat suatu individu atau kelompok diberi perlakuan dan selanjutnya diobservasi hasilnya (Sugiyono, 2009). Penelitian pra-eksperimen pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak model konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) pada kasus

perilaku Prokrastinasi Akademik pada dua remaja putri Panti Asuhan Dorkas Jakarta Pusat.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui Pedoman Wawancara. Tujuan dilakukannya wawancara adalah memperoleh informasi yang mendalam tentang persepsi, pendapat, kepercayaan dan sikap yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh subjek berkaitan dengan perilaku prokrastinasi. Wawancara ini dilakukan secara sistematis, telah terencana, dan mengacu pada tujuan penelitian yang dilakukan.

Analisis rasional dilakukan dengan pembimbing skripsi, tiga dosen bimbingan dan konseling, dan empat teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2013.

Analisis data untuk penelitian pra-eskperimen dilakukan dengan cara deskriptif. Analisis data digunakan untuk mengetahui tentang keabsahan informasi yang didapatkan peneliti di Panti Asuhan. Langkah analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, dan mengambil kesimpulan & verifikasi. (Sudarnoto, 2003).

1. Reduksi data

Data yang diperoleh perlu direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal pokok, difokuskan pada hal-hal penting, dicari tema atau polanya

2. Display data

Data bertumpuk-tumpuk dan laporan lapangan yang tebal sulit ditangani dan sulit pula melihat hubungan antara rincian yang banyak.

3. Mengambil kesimpulan dan verifikasi

Setelah peneliti melakukan reduksi data dan melakukan display data, maka peneliti sudah mendapatkan data secara ringkas.

HASIL PENELITIAN

Subjek MA

Terjadi perubahan pola pikir pada diri MA, MA tidak lagi berpikir bahwa dirinya tidak ada yang mendukung dan MA juga berpikir dirinya tidak mampu bila tidak ada dukungan dari lingkungan eksternalnya. Perubahan pola pikir yang terjadi pada MA, dirinya berpikir bahwa pengasuh maupun temannya dipanti bukan tidak mendukung tetapi mereka memiliki tugas dan pekerjaan masing-masing, MA juga berpikir bahwa kalau dirinya menunggu terus dukungan orang lain dirinya tidak akan maju.

Pada emosi/perasaan subjek MA awalnya selalu menangis saat bercerita tentang ayahnya dan merasa sedih karena tidak ada yang mendukung MA. Setelah melakukan konseling MA sudah tidak lagi menangis dan sedih bila menceritakan ayahnya yang telah

meninggal, MA merasa bahwa dirinya mampu meskipun tidak ada yang mendukung.

Pada perilaku Subjek MA, awalnya MA menunda tugas sekolahnya atau mengerjakan tugasnya tepat pada hari tugas dikumpulkan. Perubahan perilaku MA adalah dirinya sudah mulai muncul kemauan untuk memulai mengerjakan tugas sekolah dengan tidak menunda, MA mulai mencicil tugas sekolah yang ada agar tidak menumpuk. MA mulai bersemangat mengerjakan tugas walaupun tidak memiliki dukungan dari lingkungan eksternal.

Melalui tugas-tugas yang diberikan, MA subjek dapat merefleksikan diri mengenai dampak yang dapat terjadi karena perilaku prokrastinasi.

MA sudah berusaha tidak menunda tugas lagi. Tugas-tugas yang diberikan dapat dikerjakan dengan baik.

Subjek SK

Terjadi perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional. Awalnya SK berpikir bahwa pengasuh selalu mengganggu dirinya saat sedang fokus mengerjakan tugas sekolahnya dan SK juga berpikir bahwa tugas sekolah yang diberikan tidak penting bagi dirinya. SK sudah mulai berpikir bahwa pengasuh memanggil dan menyuruh dirinya memang karena membutuhkan bantuan SK, bukan untuk mengganggu dirinya dalam

mengerjakan tugas. SK menyadari kewajibannya sebagai anak panti asuhan yang memang seharusnya mengerjakan tugas panti. SK juga mulai berpikir bahwa tugas sekolah penting untuk dirinya karena mampu menambahkan nilai dan melatih dirinya untuk memahami pelajaran.

Pada emosi/perasaan, SK awalnya membenci pengasuh dikarenakan pengasuh yang dianggap SK selalu mengganggu dirinya. Setelah SK menyadari bahwa pemikirannya mengenai pengasuh selalu mengganggu dirinya saat mengerjakan tugas telah terjadi perubahan, SK pun mulai menyadari dan tidak lagi membenci ibu pengasuh.

Pada perilaku SK belum menunjukkan perubahan pada perilakunya. SK hanya mengatakan berkomitmen akan segera mengerjakan apa yang pengasuh minta kemudian SK langsung kembali mengerjakan tugas sekolahnya. Namun hal tersebut belum terjadi pada diri SK.

Pembahasan

Peneliti menggunakan model konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk membantu subjek MA dan SK. Menurut Komalasari (2011), REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional. Seperti yang diungkapkan Ellis

(dalam Kurniati, 2015) bahwa *irrational beliefs* itu kaku, dogmatis, tidak sehat, maladaptif, dan sebagian besar menghalangi upaya orang yang bersangkutan untuk mencapai tujuan, dan terdiri dari tuntutan (*demands*), keharusan (*musts*) dan aturan atau norma (*shoulds*). Pemikiran-pemikiran yang irasional pun dimiliki oleh kedua subjek MA dan SK. Nelson-Jones (dalam Komalasari, 2011) mengatakan hidup yang irasional terdiri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku yang menghambat pencapaian tujuan. Pemikiran irasional MA yaitu tidak ada orang yang mendukung dia setelah ayahnya tiada dan SK yang berpikir akan selalu disuruh bila sedang mengerjakan tugas, membuat MA dan SK terhambat dalam mencapai tujuannya untuk dapat mengerjakan tepat pada waktunya.

Ellis (dalam Komalasari, 2011) mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang mengakibatkan masalah. Salah satunya dari keyakinan itu adalah ketidakbahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri. Hal ini terjadi pada subjek MA dan SK. MA berpikir kebahagiaan ataupun keberhasilan dirinya berkaitan dengan orang lain. MA akan merasa bahagia bila dirinya mendapatkan dukungan untuk mencapai tujuannya. Pada SK, dirinya dapat mencapai keberhasilan/kebahagiaan bila dirinya tidak lagi diganggu ibu pengasuh saat sedang

mengerjakan tugas. Menurut Ellis (dalam Komalasari, 2011) ketidakbahagiaan menciptakan keyakinan yang irasional dalam dirinya. Ketidakbahagiaan yang dialami kedua subjek tidak dapat dikontrol dalam dirinya dan menciptakan pemikiran irasional pada MA dan SK sehingga mengalami kegagalan dalam mencapai tujuannya yaitu mengerjakan tugas tepat waktu.

Faktor penyebab terjadinya prokrastinasi yang dikemukakan oleh Bernard (dalam Kurniati, 2015) yaitu stres dan kelelahan (*stress and fatigue*). Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup yang kurang baik maka semakin tinggi tingkat stres seseorang. Faktor stress dan kelelahan inipun terjadi pada MA dan SK. Stress karena tidak mengerti tugas sekolah yang diberikan dan banyaknya tugas di panti menjadi faktor yang membuat MA dan SK sering menunda untuk mengerjakan tugas.

Perilaku yang ditujukan kedua subjek hampir sama. Subjek SK dan MA sering kali mengulur-ngulur waktu dengan sengaja dengan mengerjakan aktifitas lain yang mereka sukai seperti, bermain, bercanda, ngobrol, bernyanyi/bermain musik dan juga

membaca novel. Hal ini diperkuat dengan ungkapan Ferrari (dalam Sintamanik, 2015) yang mengatakan bahwa ciri-ciri seseorang yang berperilaku prokrastinasi, adalah seseorang yang melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Perilaku prokrastinasi yang dialami MA dan SK memberikan dampak merugikan dalam dirinya. Subjek menjadi memiliki nilai yang kurang memuaskan, sehingga terkena teguran dari pengasuh maupun guru di sekolah, dan juga tidak naik kelas. Hal ini sesuai dengan Ferrari dan Morales (dalam Ursia, Siaputra, & Susanto, 2012) paparkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Dampak negatif yang berhasil diidentifikasi oleh MA dan SK memberikan pemahaman bahwa perilaku prokrastinasi merugikan dirinya, sehingga menyebabkan

kerugian bagi keduanya.

Peneliti menerapkan model konseling REBT untuk membantu subjek MA dan SK dalam merubah pemikiran irasional subjek menjadi rasional dengan menggunakan teknik dispute kognitif, dispute imajinasi, menyerang rasa malu dan juga pemberian tugas rumah. Menurut Komalasari (2011) teknik-teknik tersebut dapat membantu subjek dalam mengubah pola pikir subjek yang irasional menjadi rasional. Ellis (dalam Komalasari, 2011) mengatakan dispute kognitif dapat mendebat dan menentang pemikiran irasional yang menjadi masalah dan dapat merubah keyakinan pemikiran, emosi, imajinasi dan tingkah laku yang irasional menjadi irasional. Melalui pertanyaan-pertanyaan peneliti selama proses konseling. Pertanyaan tersebut ditanyakan kepada subjek melalui tugas-tugas rumah dan juga selama proses konseling. Hal tersebut memunculkan kesadaran MA dan SK bahwa prokrastinasi akademik berdampak negatif pada dirinya.

Menurut Wallen (dalam Komalasari, 2011) teknik imajinasi mampu membuat individu berpikir secara rasional dengan mengulangi atau memunculkan kembali kejadian atau hal-hal yang dirasakan pada awal kejadian dengan cara membayangkan kejadian tersebut. Bila individu belum mengalami perubahan pemikiran berarti individu tersebut belum berpikir secara

rasional. Pada subjek MA ketika diajak kembali untuk mengingat dan memposisikan dirinya pada awal kejadian penyebab terjadinya malas dan diajak untuk merefleksikan dirinya MA mengatakan dirinya tidak mau tinggal kelas lagi dan mengulang kesalahan yang sama. MA sudah tidak lagi sedih dan merasa tidak didukung oleh orang lain. MA menyadari bahwa setiap orang memiliki kesibukan masing-masing sehingga MA berusaha untuk mengerjakan tugasnya dengan tepat waktu dan mengerjakannya dengan hasil sendiri tanpa mencontek orang lain. Pada subjek SK pemikiran baru yang muncul ialah, SK yang awalnya merasa terganggu bila saat sedang belajar kemudian di panggil untuk bermain. SK tetap fokus untuk mengerjakan tugas tanpa berpikir negatif tentang orang lain.

KESIMPULAN

Pada aspek *Perceived time*, MA mulai berpikir untuk mengerjakan tugas sekolahnya tidak lagi mendekati hari tugas sekolah dikumpulkan atau mengerjakan pada hari tugas dikumpulkan. Sedangkan pada subjek SK, dirinya mulai menyadari bahwa menunda tugas dapat merugikan dirinya. Awalnya SK mengerjakan tugas menunggu teman lain menyelesaikan tugas sekolahnya kemudian SK mencontek tugas tersebut. Perubahan yang

terjadi SK mulai mengerjakan tugas jauh-jauh dari hari tugas dikumpulkan. SK berpikir menunggu atau mencontek punya teman hanya membuang waktu karena terlebih dahulu harus menunggu teman menyelesaikan tugas tersebut. Bila ada beberapa mata pelajaran yang tidak MA dan SK pahami kedua subjek akan meminta tolong untuk diajarkan oleh temannya ataupun kakak kelas dari subjek.

Pada aspek *Intention-action*, MA dan SK berniat akan memulai memfokuskan diri untuk mengerjakan tugas meskipun banyaknya tugas atau kegiatan di Panti seperti, mencuci, menjaga adik-adik kecil dan kegiatan bersama tamu. Meskipun begitu MA dan SK akan mengerjakan tugas dan kewajibannya di Panti dengan baik, kemudian akan dilanjutkan dengan mengerjakan tugas sekolah yang MA dan SK miliki.

Pada aspek *Emotional Distress*, MA sudah mampu mengontrol kecemasan pada dirinya. MA berpikir bahwa dirinya sudah dewasa dan tidak akan bergantung pada dukungan dari orang lain. MA lebih ingin mendukung diri sendiri dengan motivasi dari dalam diri yang akan terus dikembangkan. MA tidak lagi merasa sedih karena tidak mendapat dukungan dari lingkungan eksternalnya setelah ayahnya meninggal dunia dan MA tidak lagi mudah cemas dan dapat tidak dapat menyelesaikan tugasnya.

Pada subjek SK, ia berpikir bahwa dirinya tinggal di Panti memang ada kewajiban yang harus dilaksanakan dan mengharuskan dirinya untuk saling membantu satu sama lain. SK tidak lagi merasa kesal atau benci pada pengasuh yang selalu memanggil dan mengganggu waktu belajarnya.

Pada aspek *Perceived ability*, MA dan SK tidak lagi berpikir bahwa dirinya orang yang bodoh, MA dan SK yakin bahwa dirinya dapat mengerjakan tugas yang ada dengan baik. MA dan SK tidak lagi mencontek tugas temannya. MA dan SK memilih untuk mengerjakan tugas dengan cara belajar bersama dengan kakak-kakak atau teman yang lebih memahami tugasnya dibandingkan harus mencontek.

Keberhasilan penelitian pra eksperimen dengan model konseling REBT untuk menangani kasus prokrastinasi akademik adalah kedua subjek mampu mengubah pemikiran irasionalnya menjadi lebih rasional. MA dan SK berhasil mengidentifikasi dan telah berusaha mengatasi *irrational belief* terkait dirinya yang merasa tidak didukung oleh siapapun. Melalui *dispute cognitive* yang dicobakan kepada MA dan SK mampu merubah pemikiran irasional yang ada pada dirinya. Perubahan ini berdampak pada munculnya perilaku baru yaitu tidak menunda tugas sekolah. Tugas sekolah langsung dikerjakan atau minimal 3 hari

sebelum waktu tugas yang diberikan untuk dikumpulkan.

SARAN

Kepada Kepala Panti Asuhan Dorkas

Peneliti berharap agar Kepala Panti Asuhan Dorkas dapat memberikan perhatian lebih pada perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh anak-anak panti, memberikan pelatihan bertema *time management* membantu anak membuat jadwal. Pihak panti juga dapat membantu anak-anak panti dalam pembuatan agenda yang baik.

Kepada Subjek Penelitian

Peneliti berharap para subjek mau mengembangkan pemahaman dan kesadaran yang diperoleh selama proses konseling menjadi perilaku yang menetap.

Kepada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Peneliti menyarankan para mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk memanfaatkan hasil penelitian yang telah diperoleh guna melanjutkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Achmadi, A. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Aziz, R. (2015). *Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. Journal of Islamic Education Vol.1, No. 2, Edisi Januari-Agustus*, 104-187.
- Budiman, R. (2006). *Self Esteem Pada Anak Panti Asuhan Tanah Putih Semarang Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Penerimaan Ibu Asuh. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Khatolik Soegijapranata.
- Claudia, R. (2014). *Dampak Psikologis Pengalaman Kekerasan Pada Dua Wanita Dan Rencana Tindak Lanjut Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Corey, G. (terjemahan: Hermaya). (2007). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fransiska, M (2012). *Analisis Kesulitan Siswa dalam Mengerjakan Soal Matematika Persamaan Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT INDEKS.
- Ghufron, M. N. (2003). *Hubungan Control Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. www.mitrapedulicenter.multiplay.com, diakses 09 Mei 2017.
- Komalasari,dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Kurniati, R. (2015). *Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Menangani Prokrastinasi Akademik Pada Empat Mahasiswa Angkatan 2014 Prodi Bimbingan Konseling FPB Unika Atma Jaya. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan*. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rumiani. (Desember 2006). *Prokrastinasi Akademik. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Desember Vol.3 No.2*, 62-74.
- Sandra, I.K., & Djalali, M.A. (2013). *Managemen waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi. Persona. Jurnal*

Psikologi Indonesia. Vol.2, No.3, 217-22.

Sintamanik. (2015). *Hubungan Antara Stresor Akademik dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Keyakinan Diri Siswa Kelas XI SMAN 1 Cicurug. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan.* Jakarta: Fakultas Pendidikan dan Bahasa bimbingan dan Konseling Universitas Katolik.

Sudarnoto, L. F. N. (2003). *Metodologi Penelitian.* Diklat Kuliah, tidak diterbitkan. Jakarta: FKIP Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, N.S (2011). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Ursia, Siaputra, dan Susanto. (2012). *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.* Surabaya: Fakultas Psikolog, Universitas Surabaya.

Yin, R. (2012). *Studi Kasus Design dan Metode .* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Yusuf, S., & Sugandi, N. M. (2014). *Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Rajawali Pers.